

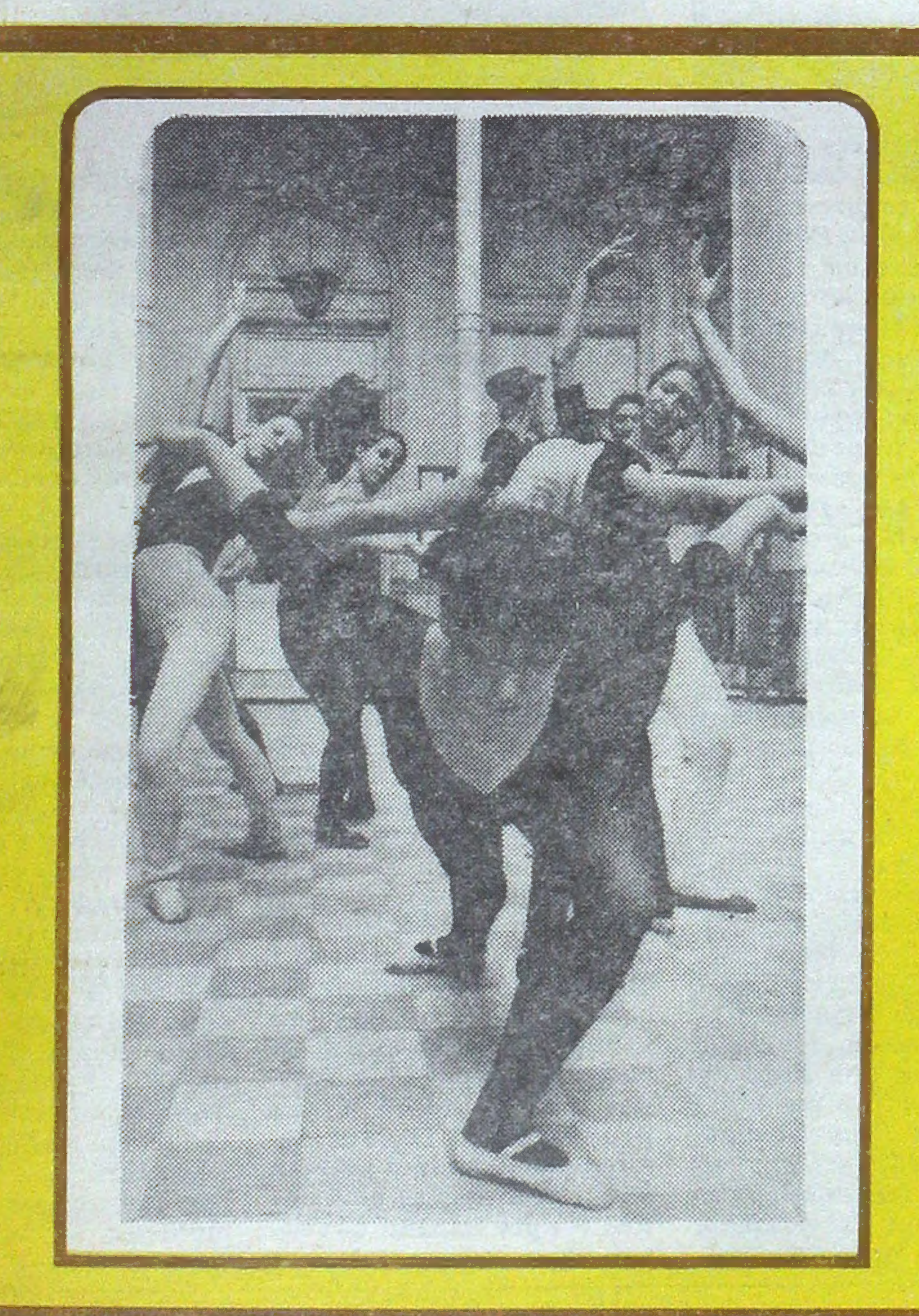


MODA

La Imaginación, al Poder

BELLEZA

El Maquillaje Primaveral



crónica de la MUJER

Buenos Aires. 2 de octubre de 1979. Este suplemento, dedicado a la mujer, el hogar y el niño, corresponde a la edicion Nº 5.379 de CRONICA y no puede ser vendido en forma separada. CRONICA DE LA MUJER aparece todos los martes.


SUCESOS

EL CUERPO Y EL ALMA EN EL DOMINIO DE LA DANZA

Los Prejuicios del Machismo

El Valor de los Alimentos

LA MUJER EN EL MUNDO

La actriz canadiense Dawn Andon ha descubierto un nuevo método para conseguir fama y dinero. Residente en Australia, esta joven actriz, coleccionó durante algunos años las memorias de la actriz norteamericana Susan Hayward. Como ya es sabido, la señora Hayward falleció en el año 1975 a causa de un tumor cerebral.

A la pequeña Dawn no le faltaron escrúpulos para tomar esta tragedia con fines lucrativos y como poderoso espectro de publicidad. La joven y bonita Dawn, que logró su propósito con entera satisfacción, muestra orgullosa su trofeo que consiste en miles de recortes de periódicos, 31 películas de televisión, grabaciones y pilas de fotografías de Susan Hayward desparramadas en su coqueto departamento de Melbourne, Australia. Esto, sumado a la considerable fortuna que amasó, hizo que la vida de Dawn cambiara de la noche a la mañana.



Mamie Eisenhower, viuda del presidente Dwight Eisenhower, agoniza, tras haber sufrido días atrás, un síncope cardíaco.

Mamie, de 82 años, fue trasladada inmediatamente al hospital militar Walter Reed, en Washington. El ataque ocurrió en su granja de Gettysburg, Pennsylvania, a 130 kilómetros de la capital. El informe médico señaló que el síncope afectó algunas funciones del lado derecho de su cuerpo; agrega a su vez, que no se podría marcar con exactitud la permanencia de estos efectos en su organismo. Un equipo médico de primera línea se ha puesto enteramente a su cargo, en espera de una mejoría.

Como se recordará, Mamie Eisenhower fue la compañera infatigable de su esposo, la que siempre estuvo firme en los momentos más duros junto a él, así como también en los más brillantes, cuando el ex presidente fue nombrado Comandante en jefe del Ejército de los Estados Unidos durante la Segunda Guerra Mundial.

Mamie realizó apenas unas pocas presentaciones en público luego de la muerte del ex mandatario, en 1969, a consecuencia de un ataque cardíaco sufrido a los 78 años.

Desde 1953 a 1961, durante la presidencia de su esposo, Mamie obtuvo rápidamente el reconocimiento del pueblo como una persona bondadosa, afable y de una voluntad de hierro.



Días atrás, un joven matrimonio norteamericano nos dio una prueba cabal de voluntad y amor.

George Gust y su esposa Jackie lograron cruzar de una costa a otra de los Estados Unidos, partiendo del Pacífico y llegando a Portland, Maine, en el Atlántico.

Esta pequeña odisea la ejecutaron con un vehículo de locomoción que se caracteriza por su simpleza, tiene dos ruedas y en nuestro lenguaje corriente lo conocemos como la bicicleta. Pedaleando a todo trapo y pulmón, esta joven pareja recorrió más de 5.000 kilómetros por tierra. Nos demostró que con pequeños elementos, vida al aire libre y espíritu de sacrificio, se logran metas casi irrealizables. George y Jackie sonríen satisfechos y un poco exhaustos, pero con todo el ímpetu y las ganas de organizar otra travesía a pedal.

Quienes los quieran seguir tienen un lugar en el camino, solo necesitan voluntad, amor por la naturaleza y un par de buenos pulmones.



Institución de Nueva York Dirigida por una Argentina

"EDUCACION DEL CONSUMIDOR"



Una rosarina, radicada hace poco más de quince años en los Estados Unidos, ocupa la dirección en el área de Educación del Departamento de Asuntos del Consumidor, en el estado de Nueva York. La señora Vilma Bevilacqua de Ellemberg, de ella se trata, nos interioriza personalmente sobre la importante función que cumple para esa comunidad.

—No puedo negar que estoy haciendo algo que me llena de satisfacción, porque tengo la vocación de ayudar, soy consciente de que la comunidad de Nueva York se ve favorecida con nuestra tarea.

—¿Nos puede dar una semblanza de cómo se originó su departamento?

—Con todo gusto. Los orígenes no tienen fechas precisas. El lema es "Caviet Emptor", que en latín quiere decir "consumidor tenga cuidado". En Nueva York funciona desde hace once años, ya que se creó por una ley del Concejo Deliberante con el propósito de informar y proteger al consumidor. El crecimiento fue vertiginoso y ya hay cuerpos similares en casi todo el mundo, y cada tanto se realizan congresos o se dan conferencias. El último encuentro fue en 1977 en Londres, donde se recogieron muy ricas experiencias.

—¿Cuáles son los puntos básicos de acción?

—Hay dos: proteger y educar. En el primero se apuntalan los derechos del consumidor y en el segundo los deberes del mismo. Se organizan y difunden materiales de información para que el consumidor compre bien, comparando y revisando la entrega de la mercadería. Se dictan normas para evitar la práctica de engaños en las ventas, en un servicio muy completo, para aquellos que van a realizar un gasto.

Para ampliar detalles nos dice la señora de Ellemberg:

—El Departamento coloca en todos los supermercados las llamadas balanzas del consumidor, para que constate que pagó el precio que se fijó por kilogramo. Si el comprador no encuentra la balanza sellada con la faja municipal, comprueba que fue estafado o cualquier otra falencia, nos llama inmediatamente por teléfono —poseemos un código muy fácil de recordar— y enseguida concurren nuestros inspectores. Algo que es fundamental es la colocación de las condiciones de cambio en lugar bien visible, junto a las cajas de pago. Allí queda especificado si se puede devolver la mercadería o bien si se reintegra o no el dinero.

—¿Cumple alguna otra función para proteger al consumidor?

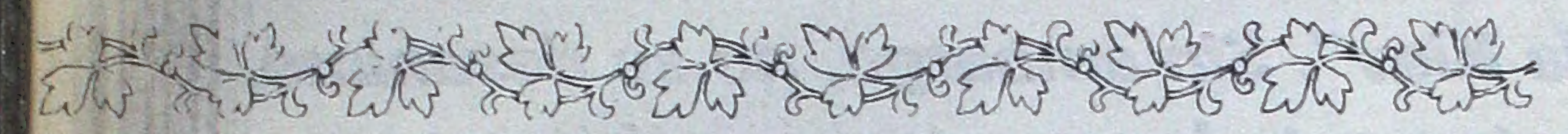
—Exactamente. A través de comunicados que tienen una amplia e inmediata difusión en los medios masivos se aconseja al comprador que desista de artículos que no se expenden a precios razonables. No se olvide que pertenecemos a un medio donde existe libertad de precios que incentivan a elegir bien y a comprar sin equívocos. Les doy un ejemplo: no hace mucho se "infló" el precio de la carne por una maniobra de los productores. Inmediatamente se orientó a no consumir el alimento más que una vez por semana, a la vez que se incrementó la importación de ganado de Australia y Argentina. Recibimos amenazas, y hasta se alzaron voces acusándonos de perjudicar a la economía de los estados que fincan sus riquezas en la producción de carnes. Claro que al final el precio fue llevado a niveles accesibles y el consumidor no sintió el golpe en su presupuesto.

A poco de su arribo al país, la señora Vilma de Ellemberg mantuvo una entrevista con el Secretario de Lealtad Comercial, doctor Hugo Miguens. "Hacía cinco años que no venía a mi patria. En la actividad que me ocupa debo reconocer que se está trabajando con seriedad y hay una planificación acorde con lo que exige el momento".

También nos confió que quedó maravillada por la presentación de las vidrieras de los grandes comercios. Quizás usted la habrá visto echándoles una mirada y preguntando precios. Aquí, como en Nueva York, la señora Vilma no pudo sustraerse al lema de "pregunte el precio antes de mostrar su interés por comprar...".

Los Nuevos Maquillajes Proponen

La Luminosidad y el Color de la Naturaleza





La naturaleza, sin ser forzada, provee los colores del actual maquillaje. Tonos llamativos, directos, decididamente vivaces para el rostro. Sombras verdes y azules que rasgan los ojos con moderación, son acompañadas por iluminadores que parten desde el angulo interno del ojo hasta la parte media de la ceja. Esta se presenta casi sin depilar, con un simple cepillado. El colorete fluido y el rubor compacto destacan los pomulos, como es de rigor en esta temporada. Los labios en colores muy fulgurantes, se realzan con brillos. La base —eso sí— del tono de la piel. ¿En resumen? La moda facial indica mucha, muchisima iluminación, como lo indica la linea propuesta por Lancôme.

La moda para el rostro no pretende invertir el orden natural de los colores, ni de sus matices más sutiles.

Se dice, a veces, que una cara "al natural" colabora hasta en el mecanismo de establecer una relación espontánea, fluida, francamente comunicativa.

En ese sentido, sería un error notable interpretar los designios del maquillaje actual como un retorno a la dureza, o a la rigidez del rostro.

Delinear, sugerir e impactar parecen ser las pautas de un camino facial destinado a recuperar el color directo, intenso, ese tono que se advierte, sencillamente, observando a través de una ventana. O aceptando mirar la plenitud que ofrece la naturaleza diariamente.

Si se quiere, no hay "invención" para el rostro de primavera y de verano en lo que hace a colores.

Solo una manera de incorporar al rostro la armonía dada en los árboles, en el cielo o en la rotunda combinación de los tonos de los pájaros.







Si, colores brillantes, un verdadero estampido de fulgor que nada tiene que ver con la exageración, sino con la continuidad del espíritu que manifiesta la moda del vestir: vivacidad, esplendor, soltura.

COLORES PRIMARIOS, PERO UN MAQUILLAJE DELICADO

En un elegante local de Barrio Norte, la firma **Lancôme** presentó su actual línea de maquillaje facial.

La tendencia indica el uso de colores primarios a través de la utilización suave y delicada. Es decir, tonos identificados con el color de la piel, transparentes, en lo que atañe a las bases.

Después, sí, la incorporación de armonías que rescatan el rojo, el verde y el naranja.

Como ya anticipó **CRONICA de la Mujer,** los ojos **tienden a rasgarse** con moderación, y dejan atrás las sombras en bordó o en gris.



El colorete fluido o el rubor compacto tienen una función esencial para cumplir: **destacar los pómulos.**

Los labios, por su parte, juegan un papel no menos importante en la combinación total. **Se destacan** sin retaceos con rojos o naranja resplandecientes. El refuerzo con el brillo es casi un detalle imprescindible.

Las cejas, conviene recordarlo, porque aún se pasean muchachitas y muchas mayores con franca escasez de pelos en las cejas, se usan al estilo "salvaje", no depiladas (salvo para tenerlas prolijas) y únicamente sometidas a un cepillado normal.

Los nuevos productos, indicó la experta de **Lancôme,** permiten planear una variada gama de combinaciones. Crayones, sombras compactas, bases fluidas, polvos volátiles, se agrupan para no cerrar las puertas a una serie de posibilidades del maquillaje.

¿UN EJEMPLO? COMO COMBINAR TONOS EN LA GAMA DEL VERDE

En la muestra realizada por **Lancôme** se maquilló en la **gama del verde.** Por orden de "aparición", éstos fueron los pasos y los productos seguidos para la armonía seleccionada:

—Base de polvo Makit 02½.

—Makifinish: polvo volátil o compacto supertransparente nacré.

—Rubor en crema Orange Givree. Se puede acentuar con el compacto dorado.

—Sombra para ojos Vert con iluminador Or. El delineado, con Khol vert.

—Labios en el tono Capucine, con el agregado de brillo natural.

Finalizada la tarea, su rostro se habrá **iluminado** al punto de despertar una admiración poco usual. No es una mentira "piadosa", como decían nuestras abuelas.

Se verá distinta, completamente diferente. Y esa sensación, por sí sola, vale la pena ser experimentada ¿verdad?.

Los Placeres de la Mesa Para Toda la Familia



Esta semana tenemos las recetas de la clásica paella y del no menos exquisito, pero un tanto exótico en cuanto al nombre, "Pollo a la Kiev". Sin embargo, no se desanime. Lea atentamente las recetas y verá que son sencillas y fáciles de preparar.

Paella



INGREDIENTES: (Para 6 porciones)

Un pollo tierno para freir cortado en piezas, ½ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta, ¼ taza de aceite de oliva, 225 gramos de chorizo, 1 cebolla mediana picada, 1 diente de ajo machacado, 1 taza de arroz crudo, 1 cucharadita de azafrán, 1 lata de almejas picadas (quitarles el líquido y guardarlo), 1 taza de agua, 2 cucharaditas de caldo instantáneo de pollo, ½ kilo de tomate rojo picado (o de lata), 225 gramos de camarones medianos, limpios y cocidos.

PREPARACION:

Sazone el pollo con sal y pimienta. Caliente aceite en una sartén grande, a calor medio y dore allí el pollo por ambos lados. A medida que vayan dorándose las piezas, colóquelas en una fuente. Retire la grasa que ha escurrido del pollo, guardando 2 cucharadas. Fría a continuación el chorizo cortado en trocitos en las 2 cucharadas de grasa, cuando comience a dorarse agréguele la cebolla y el ajo y deje esto en la sartén hasta que el chorizo esté bien dorado y la cebolla suave. Añada el arroz, después de haberlo lavado y escurrido bien, junto con el azafrán y deje que todo se siga friendo, sin dejar de agitar. Cuando dore el arroz, agregue el caldo de las almejas que reservó, el caldo instantáneo y el tomate. Deje que hierva y agregue las almejas, vacíe todo en un recipiente para horno, acomodando encima las piezas del pollo. Introduzca en el horno a 375º por 30 minutos y agréguele los camarones. Tape y deje cocinar la preparación 10 minutos más o hasta que el líquido se haya consumido y el pollo esté tierno.

Pollo a la Kiev

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Tres pechugas enteras de pollo tierno, 1/2 taza de manteca o margarina, 1 cebolla finamente picada, 1/4 cucharadita de ralladura de limón, 1 huevo, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharada de agua, 2 cucharadas de harina, 2/3 pan de molido, 1 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de pimienta, 2 cucharadas de aceite para cocinar.

PREPARACION:

Parta las pechugas en la mitad, quíteles el hueso y la piel, y aplánelas hasta dejarlas delgadas. Ponga manteca en una vasija (6 cucharadas), añada la cebolla, la ralladura de limón y el jugo, revolviéndolos bien. Con la mezcla de la manteca forme 6 bolas, usando aproximadamente 1 cucharada de la preparación para cada una, e introdúzcalas en el congelador hasta que estén firmes. Coloque cada una de ellas, en cada mitad de pechuga. Doble los lados y las puntas para sujetar bien la mezcla de manteca, sujételas con palillos. Bata el huevo con agua y revuelva el pan molido con sal y pimienta. Cubra las medias pechugas con harina, páselas por el huevo y por el pan. Refrigérelas por lo menos media hora. Esto hará mucho más fácil su fritura. En una sartén grande, a fuego moderado, caliente el resto de la manteca con el aceite, y fría allí las pechugas de 10 a 15 minutos, volteándolas cuidadosamente para que se doren de ambos lados. Póngalas en un recipiente para horno, cocínelas 20 minutos a 400º. Retire lo palillos. En lugar de éstos puede usar brochetas pequeñas, que también deberán quitarse.

HOY COCINAN LOS MARIDOS



Macarrones con Atún al Horno

INGREDIENTES: (Para 6 personas)
1/4 DE MACARRONES, 1 LATA DE CREMA DE CHAMPIÑONES, 1 TAZA DE LECHE, 1 LATA DE ATUN, RALLADURA DE 1/2 LIMON, 1 CUCHARADITA DE PIMIENTA, 1 CUCHARADITA DE SAL, 3 TAZAS DE QUESO RALLADO.

PREPARACION

Cocinar los macarrones en la forma habitual y cuando estén listos escúrralos, agrégueles la crema de champiñones, la leche, el atún, la ralladura de limón, la pimienta, sal y 2 tazas de queso, revolviendo todo bien. Ponga la mezcla en una fuente, cubra todo con el resto de queso. Coloque la preparación en el horno unos 40 minutos.



Con la Simpatía de Brizuela Méndez
Y UN DULCE AROMA A NARANJAS

Para la mayoría de las lectoras de este suplemento resultará, sin duda, una sorpresa descubrir una nueva faceta de Guillermo Brizuela Méndez.

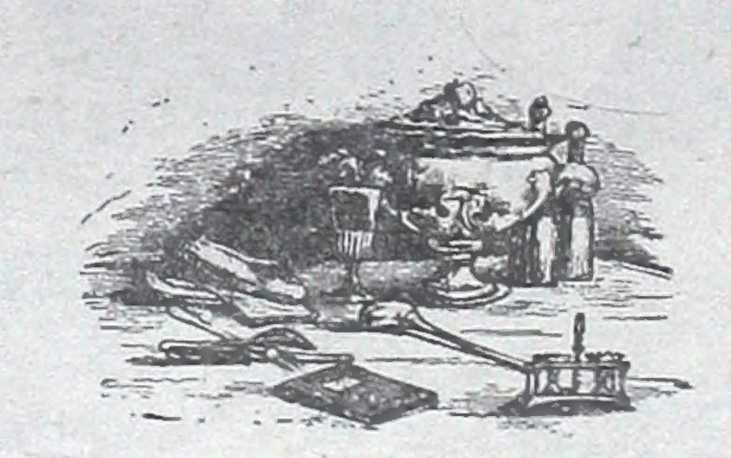
Es que en la cocina, y con un primoroso delantal, el popular animador se transforma en otra persona. Y no es precisamente una transformación al estilo de "doctor Jekyll y mister Hyde" sino todo lo contrario.

Lo explicamos. Quienes, como periodistas o colegas, conocen a Brizuela Méndez en su carácter de profesional, lo saben un hombre de rigurosas y metódicas costumbres, infatigable y severo (pero amable) en las exigencias con sus colaboradores, para obtener el nivel que anhela y que siempre es lo más cercano posible a la perfección.

Pero otra faceta (no menos interesante y, sin duda alguna, distinta) es la que revela el popular "Negro" en la intimidad de su hogar.

Ello no quiere decir que cocine con escaso celo o interés, lo que sucede es que Brizuela Méndez se organiza de tal modo, que todo su trabajo constituye una especie de "petite revista culinaria en vivo y en directo" Porque el "Negro" canta, escucha música, atiende a sus amigos, hace chistes, relata anécdotas (sus preferidas se vinculan con el nacimiento de la televisión en la Argentina) y todo ello, "jugando" más que "cocinando". Valga la expresión, entre cacerolas, mesadas, platos e ingredientes, se mueve con la alegre displicencia de un Fred Astaire.







Naranjas a la Brizuela Méndez

Ingredientes

1 naranja por persona - 1 ó 2 paquetes de gelatina (según la cantidad de comensales)

Preparación

Se pelan las naranjas, separándolas por gajos. Se les coloca azúcar al gusto. Aparte se prepara la gelatina (de sabor elegido a gusto). Cuando está lista la gelatina se le colocan encima los gajos de naranja y se pone a enfriar.

Helados de Naranjas o Mandarinas

Ingredientes

El jugo de cuatro naranjas (o de cuatro mandarinas) - 500 grs. de azúcar - jugo de 1 limón - medio litro de agua.

Preparación

Disolver el azúcar en el agua. Preparar una infusión con las cáscaras de naranja y del limón. Dejar enfriar. Agregar el jugo de naranjas (o de mandarinas) y el del limón. Regular la densidad del frío de la heladera. Moldear y poner a enfriar.

Aquí se Aprende el Idioma del Viento, de las Nubes y de los Pájaros

Mil doscientos alumnos concurren a la Escuela Nacional de Danzas. De ellos, un reducido pero selecto número alcanzará, al cabo de varios años, una formación docente y profesional del más alto nivel. Las carreras que se dictan, las condiciones de ingreso y la proyección de la institución, en esta entrevista a la rectora Müller.

Un centenario edificio ubicado en pleno centro, con un gran patio embaldosado y habitaciones de altos techos distribuidas en 2, plantas, alberga la Escuela Nacional de Danzas.

Miles de niños y adolescentes se han acercado allí, a lo largo de varias generaciones, con el secreto anhelo de alcanzar las máximas posibilidades de expresión a través de uno de los medios más sugestivos, misteriosos y atrayentes que haya inventado el genio humano: la danza.

EL LLAMADO DE LA VOCACION

Para conocer la organización y funcionamiento de la Escuela, entrevistamos a la rectora, doctora Gladys Sterpone de Müller; éste es el resultado de la charla.

—¿Cuáles son las carreras que se cursan y cuáles las condiciones de ingreso?



Con una concentración típica de fervorosos adherentes al canto, estos pequeños alumnos participan en una de las clases habituales.

—Profesorado de danzas clásicas y profesorado de danzas nativas y folklóricas. En el primer caso, para ingresar hay que tener de 8 a 15 años. La carrera consta de 3 ciclos: preparatorio 2 años, elemental 5 y profesorado 3. El profesorado de danzas nativas y folklóricas tiene una duración de 3 años. En ambos casos se otorgan títulos de profesores con validez nacional.

—¿La función es, entonces, la de formar docentes exclusivamente, con exclusión del desarrollo artístico?

—Aun cuando la finalidad de la Escuela es la formación de personal docente, en la práctica ocurre que la mayoría de los egresados se incorpora a un cuerpo de baile. Así sucede, por ejemplo, en los ballets de los teatros San Martín y Colón, donde hay un importante número de egresados nuestros.

TRABAJO Y ESTUDIO

—¿Cómo se compone el plan didáctico en danzas clásicas?

—El profesorado abarca las siguientes materias: danza clásica, danza moderna, folklore, música, artes plásticas, francés, inglés, producción de espectáculos, coreografía, didáctica, etcétera.

—¿Y en danzas nativas y folklóricas?

—Las materias son: danzas folklóricas, zapateo, instrumentos autóctonos, educación musical, canto coral, historia del arte plástico argentino, dibujo, gimnasia moderna, educación democrática, historia del atuendo y otras.

—¿Qué otras posibilidades brinda la Escuela?

—Los alumnos pueden cursar el bachillerato completo, en el turno opuesto al que tengan en danza, almorzando aquí, en el edificio. En cuanto a los graduados, periódicamente y en forma constante se realizan cursos de perfeccionamiento, a cargo de las más autorizadas personalidades en cada materia.

—¿La actividad de la Escuela queda reducida a este edificio?

—No. Aquí concurren 1.200 alumnos y, las actividades se inician a las 7.45 y finalizan a las 23.10. Y además, la Escuela y sus alumnos participan en actividades culturales y artísticas, dentro o fuera de la Capital Federal, y aun en remotas regiones del país.

—Bueno, eso ya parece bastante...

—Y no es todo: funcionan, dependientes de la Escuela, 44 cursos "descentralizados" en escuelas primarias y secundarias, a los que concurren 5.000 alumnos, para tomar clases de danzas, expresión corporal y danzas folklóricas.

—¿Algún proyecto o ambición de la Escuela?

—Que se concrete el proyecto de crear el profesorado nacional de expresión corporal



Un clima de trabajo, amor a la danza y absoluta confianza en lo que se está haciendo, impera en todos los cursos de la Escuela.





El taller de dibujo y pintura es otro de los medios utilizados para estimular el talento y la facultad creadora de los alumnos.



Una clase del curso del profesorado de danzas nativas y folklóricas. El amor y respeto a la tradición vernácula en su alta expresión.



La conmovedora plasticidad de la danza, es un ritual que exige el mas alto grado de preparación artística, cultural y humana.

Informes e Inscripción

Toda la información relativa al ingreso, puede solicitarse en la Secretaría de la Escuela, o en la Oficina de Alumnos, Esmeralda 285, Capital Federal, Tel. 49-7336 y 49-7479, de 9 a 11.30; de 15 a 17.30, y de 18 a 20.30 horas.

ESTA SEMANA, EL PLAN POPULAR EN LA BARRIADA DE MATADEROS

EXCLUSIVO

PRODUCTO	PRECIO DE VENTA	PRECIO AL COSTO
FALDA, el kg.	$ 2.900	$ 2.000
AGUJA CON HUESO, el kg.	$ 4.300	$ 3.700
OSOBUCO, el kg.	$ 2.800	$ 2.000
MONDONGO, el kg.	$ 2.700	$ 1.800
HUEVOS MEDIANOS, 2 doc.	$ 2.900	$ 1.700
POLLOS PARRILLEROS, el kg.	$ 4.200	$ 3.200
CALAMARES, el kg.	$ 2.100	$ 1.500
ANCHOITAS, el kg.	$ 1.950	$ 1.500
ACELGA, calidad buena, el kg.	$ 350	$ 100
REPOLLO BLANCO, calidad buena, el kg.	$ 400	$ 200
ZANAHORIA, calidad buena, el kg.	$ 400	$ 200
PAPAS, calidad buena, el kg.	$ 500	$ 300
BANANA, calidad elegida, el kg.	$ 800	$ 500
MANZANA GRANNY SMITH, calidad elegida, el kg.	$ 700	$ 400
POMELO DEL LITORAL, calidad elegida, el kg.	$ 700	$ 350
SARDINAS PORTUGUESAS, el kg.	$ 5.000	$ 4.500
QUESO MAR DEL PLATA, primera marca, el kg.	$ 5.100	$ 4.500
MANTECA, en paq. de 200 grs. c/uno	$ 1.800	$ 1.200
DULCE DE BATATA, primera marca, el kg.	$ 2.400	$ 1.800
MORCILLON, primera marca, 100 grs.	$ 700	$ 340
SALCHICHON, primera marca, 100 grs	$ 650	$ 320
LOMO, primera marca 100 grs.	$ 1.300	$ 950
GALLET. DULCES SURTIDAS, ¼ kg.	$ 900	$ 500
GALLET. SIN SAL, ¼ kg.	$ 900	$ 500
GALLET. DE AGUA, ¼ KG.	$ 900	$ 500
AZUCAR, primera calidad, el kg.	$ 1.200	$ 1.070
FIDEOS, semolados, paq. de 400 grs.	$ 800	$ 400
GASEOSAS, botellas de 1 litro, s/e	$ 1.200	$ 820
HARINA, primera marca, "000", el kg.	$ 650	$ 530
VINO COMUN, botella de 1 litro, s/e	$ 1.300	$ 950
CUBETERAS, cada una	$ 900	$ 500
JUEGOS DE COPETIN, cada uno	$ 3.400	$ 2.500
TENEDOR PARA ASADO, cada uno	$ 1.600	$ 1.000
JABON EN PANES, primera marca, 400 grs.	$ 800	$ 350
DETERGENTE, primera marca, sachet de 135 c.c.	$ 600	$ 270
JABON EN POLVO, primera marca, paq. de 400 grs.	$ 900	$ 550

Desde mañana y hasta el próximo 10 de octubre, muchos artículos de consumo popular estarán a la venta, a precio de costo, en la feria municipal internada ubicada en la avenida Tellier, esquina Bragado, en el barrio de Mataderos.

Son múltiples las adhesiones que se han hecho llegar a este suplemento, desde distintos sectores, en apoyo del plan que fuera ideado por CRONICA de la Mujer y puesto en acción —de modo altamente eficaz— por las autoridades de la Municipalidad de la Ciudad de Buenos Aires.

Asimismo, es notable el entusiasmo entre los concesionarios de las ferias internadas que, a costa de un pequeño sacrificio (como es el renunciar voluntariamente a la ganancia en la venta de los artículos en oferta) obtienen en cambio el agradecimiento y la colaboración del vecindario.

Como ya lo saben nuestras lectoras, los precios de la columna "al costo" indican los que regirán en la feria citada en el período ya indicado, en tanto la columna "precio de venta" se elabora promediando el precio de tales artículos, según son vendidos en distintos sectores comerciales de la Capital y el Gran Buenos Aires. Y atención: por encima de esos precios de venta se está frente a un abuso, por lo que corresponde el inmediato alerta a las autoridades respectivas.



GUIA DE SUGERENCIAS PRACTICAS PARA EL HOGAR



Con licuadora... ¿Y se cortó la mayonesa?

Quedan pocos minutos, ya tiene listas las arvejas, las papas, las zanahorias... Solo falta la mayonesa ¡total, se hace rápido! Pero la cosa no es tan fácil ¿verdad?

De pronto la urgencia provoca el "desastre": la mayonesa, hecha en la mismísima e infalible licuadora se ha cortado.

¿Cómo evitar las angustias posteriores de recomponer la salsa a último momento?

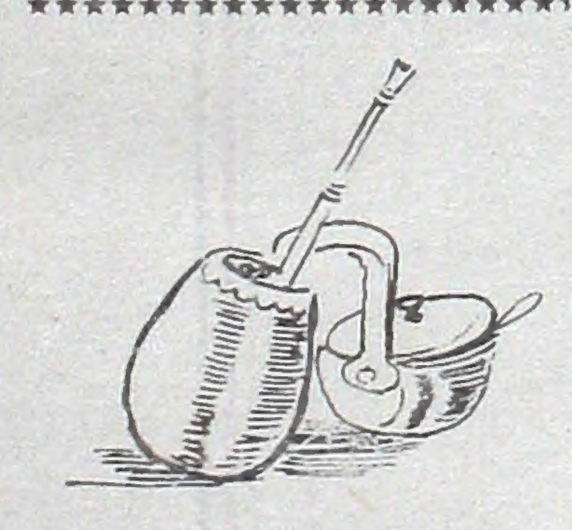
Prepare la licuadora. Los huevos, preferentemente, deben estar a temperatura natural: si desea una mayonesa abundante, ponga en el vaso dos enteros. (¿Ha sido previsora y ha verificado que estén fresquitos?) Agregue el limón (es más suave que el vinagre), la sal, la mostaza (si le gusta, claro) una pizca de pimienta y algunas gotitas de aceite. Comience la operación encendiendo la licuadora.

¡Pare la máquina! Apréstese a culminar la tarea.

El secreto fundamental para que no se "corte" la mayonesa: mientras se baten los ingredientes, el aceite debe incorporarse lenta y continuamente a través de un chorro discreto.

¡Olvídese de hacer un agujero tipo zanja en la botella!

****



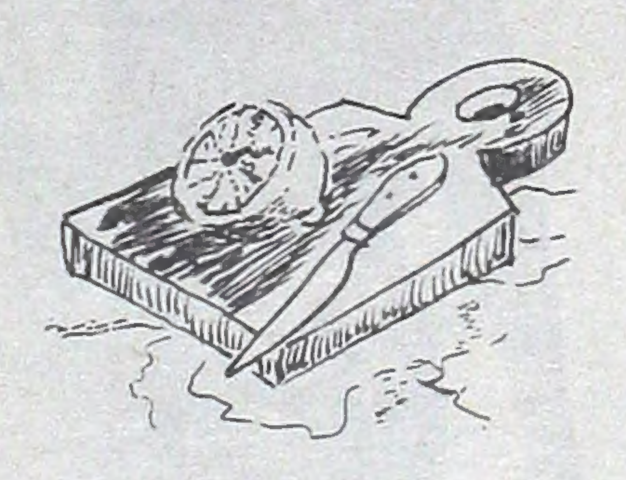
Qué dulce, qué amargo: el mate, un amigo

La silenciosa y fiel compañía del mate ¿quién no la aprecia? Al levantarse lo estimula, lo "despierta", lo acompaña en las preliminares acciones del día. Durante la tarde es también un compañero ideal del trabajo.

Hay quienes lo prefieren dulce. Sin embargo, las ventajas del amargo son convincentes. Entre ellas, no le permite engordar ni siquiera un gramo, y hasta quita el apetito al punto de "engañar" al estómago muy hábilmente.

Puede tomar los que desee, no se cansará de él si le empieza a tomar el gustito de a poco y sin premura. En alguna próxima edición, habrá una "receta" para que la tradicional infusión americana se prepare como "debe ser".

****



¿Qué le ocurrió a la mesada de mármol?

Una mañana advirtió que el mármol de la mesada, de la tan concurrida cocina, se ha deteriorado en algunas zonas. ¿Qué ha sucedido? ¿Usó limón de modo consecuente? ¿Lo cortó "directamente" sobre el mármol?

No hay retos de por medio: simplemente una recomendación. El limón daña el mármol, lo deteriora, provoca porosidad y lo deja con un aspecto bastante desprolijo...

Entonces, a usar la tablita, el plato, o lo que encuentre a mano. Pero no cortar sobre el sufrido mármol...

Los tejidos delicados son realmente exigentes

Finos y con imposiciones. Los tejidos de lana adoptan una manera peculiar en cuanto a su presentación "en sociedad". Para que luzcan espléndidos, sin esos rastros de reciente lavado, no los sumerja en jabones escamados aunque éstos, en apariencia, sean más suaves. Emplee jabones líquidos y si no los tiene cerca, existe otro elemento que cumple la misma función y es económico: el detergente. ¿Qué le parece la sugerencia?

****

¡Cayó aceite en la pollera!

Está cocinando y un chorrito de aceite se escapó sin remedio sobre su pollera. Si no está hervido o caliente, frote con rapidez un paño con agua fría y detergente para loza. El aceite se perderá en el tiempo...

****



Las claras no son eternas

Se las ve tan transparentes, tan frágiles y tan "incontaminadas..." Sin embargo, tienen su tiempo de duración una vez que se las separó de la yema. Son útiles en el término de **cinco días** y no más, siempre y cuando se las mantenga en la heladera. Las claras tienen mil y una aplicaciones: ¿qué tal un merenguito para el postre o un soufflé de verduras?

****

El óxido, rebelde sin causa

Sí, por supuesto, se sabe que mancha la ropa. Pero es un rebelde que se puede dominar sin recurrir a la "violencia" con la pobrecita ropa de la temporada.

El óxido en las prendas se quita con limón. Deje la tela durante toda la noche con bastante limón (en la zona afectada), y recién enjuague por la mañana. Descubrirá que la mancha ha desaparecido.

Las Lectoras Participan

¿Cómo? Aportando ideas, soluciones, sugerencias. En una palabra, haciendo ellas este suplemento de todos los martes.

¿De qué manera?

Con moldes de creaciones personales, vestidos, faldas, blusas, tejidos.

Escribiendo cuentos para nuestra sección literaria.

Enviando consejos para la sección "Guía práctica de sugerencias para el hogar".

Realizando diseños para la sección decoración de interiores.

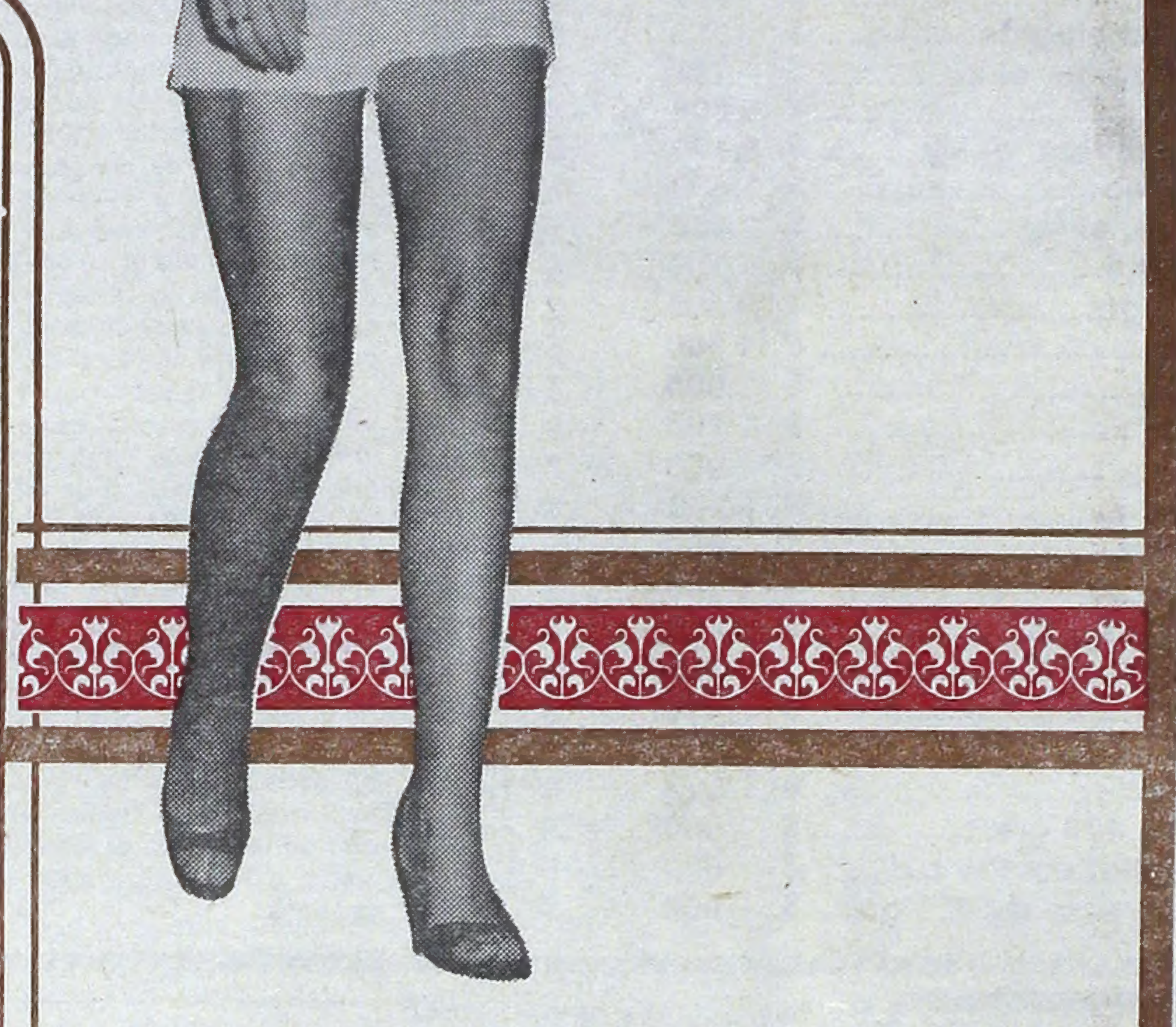
Se aceptan colaboraciones únicamente por correspondencia.

Los cuentos deben ser escritos a máquina, a doble espacio, con una extensión no mayor de 90 líneas, las ilustraciones y dibujos en tinta china sobre cartulina blanca.

Los originales no publicados no se devuelven, ni se atienden consultas telefónicas al respecto. Dirigir la correspondencia a: CRONICA de la Mujer, Azopardo y Garay, 1063 - Buenos Aires.

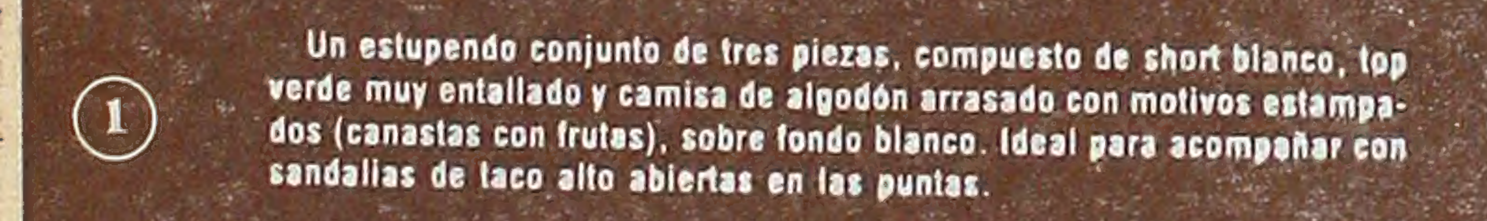


Un Toque de Distinción (¡Muy Exclusivo!)









(1) Un estupendo conjunto de tres piezas, compuesto de short blanco, top verde muy entallado y camisa de algodón arrasado con motivos estampados (canastas con frutas), sobre fondo blanco. Ideal para acompañar con sandalias de taco alto abiertas en las puntas.

(2) Sugerente chemisé de fibrana, en tono amarillo pastel, de mangas cortas, abotonado desde el cuello por adelante, terminando en ondas muy profundas. El modelo se complementa con un cinturón de la misma tela, de unos 10 centímetros de ancho, con hebilla forrada.

(3) Solero de escote fruncido y finos breteles, estampado con grandes flores de vivos colores, sobre fondo negro. El modelo va fruncido en la cintura y lleva dos grandes bolsillos plaqué a los costados.

(4) Un gracioso conjunto, integrado por maillot de Lycra turquesa que toma un solo hombro, y una pollera de algodón arrasado, abotonada adelante, con estampado de canastas de frutas sobre fondo blanco.

Dirección
Irene Sandler
Ayacucho 1895 - Cap. Federal

Una Invitación a Volar. Con la Imaginación, la Audacia, la Creación y el Buen Diseño.



(5) Un delicioso enterizo en algodón arrasado con bolsillos inclinados a los costados. No lleva breteles. El pantalón desciende en caída muy ajustada hasta sobrepasar apenas los tobillos. Los estampados son canastas con frutas y el fondo de la tela es blanco.

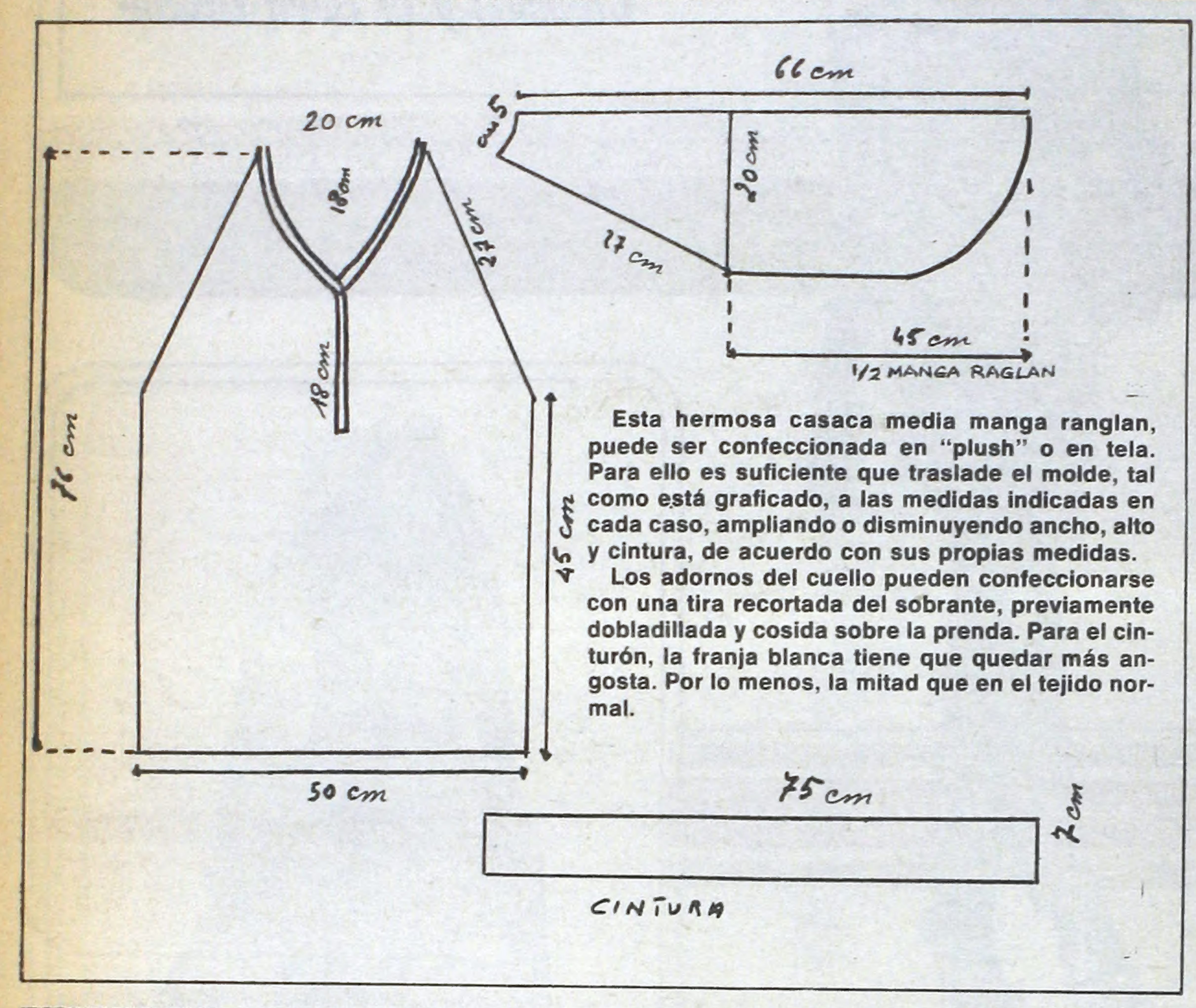
(6) Conjunto de pantalón y chaqueta en jersey de "Chintz". El pantalón va muy ajustado al cuerpo y la chaqueta es larga. Las sisas terminan en "aletas" armadas. El modelo es exquisitamente femenino, pero tiene un toque de "modernidad espacial".

(7) Y vuelve la tradición, en una blusa muy clásica, con cuello solapa y bolsillo en la parte superior. La cintura de la pollera forma pequeñas tablitas y ajusta en un lazo que sale de la misma cintura y que enlaza en un moño. La pollera lleva bolsillos a los costados. La tela es algodón estampado.

(8) Solera escotada en algodón arrasado, con finos breteles, abotonada en carterita con botones azules; el cinturón y la solapita en azul. La tela —algodón arrasado exclusividad de Irene Sandler— lleva estampados tiburones en azul y rosa fuerte. La pollera va fruncida a la cintura y tiene bolsillos a los costados.

Casaca Rayada con Manga Ranglan





Esta hermosa casaca media manga ranglan, puede ser confeccionada en "plush" o en tela. Para ello es suficiente que traslade el molde, tal como está graficado, a las medidas indicadas en cada caso, ampliando o disminuyendo ancho, alto y cintura, de acuerdo con sus propias medidas.

Los adornos del cuello pueden confeccionarse con una tira recortada del sobrante, previamente dobladillada y cosida sobre la prenda. Para el cinturón, la franja blanca tiene que quedar más angosta. Por lo menos, la mitad que en el tejido normal.





Línea imperio, tan clásica. El color rojo como fondo y rayitas blancas horizontales. En la parte inferior, dibujos de diferentes frutas en todos los tonos. Se agrega un chal que juega con la disposición de las rayas y la tela.



Ideal para los días primaverales. El conjunto está realizado en seda natural color fucsia. Grandes frunces en la pollera que lleva, además, una pretina. La camisa es sin cuello, con mangas muy anchas que salen desde la cintura.



Un vestido "ingenuo" presenta la modelo francesa Annette. Siempre bienvenidos en su tipo, esta versión fue hecha en color blanco con florcitas coloradas y una importante guarda de flores en el ruedo. El cinturón, tipo faja, es de cuero rojo.





LOS "SUPER SPORTS" SON DIVERTIDISIMOS

① De la mano y complacidos del interés por retratarlos. Luciano lleva un vistoso jardinero celeste con pespuntes en azul. Hace juego la remera, también en azul, con carterita en la delantera. Marina luce un jumper celeste, adornado con recortes, bolsillos y el tablón encontrado.

② Hernán, muy rubiecito, tiene una camisa de jean, hecha en manga corta. El pantalón es también de jean, con bolsillos adelante. Marina está fresquísima: solera con florcitas, elastizada en el pecho. Un coqueto voladito en el ruego. Sebastián luce pantalón de jean y camisa cuadrillé.

③ ¡Llegaron los deliciosos helados! Hernán se ha puesto una remera blanca con rayitas finitas y un pantalón color celeste con bolsillos estilo cazador. Sebastián lleva remera rayada en azul, blanco y celeste. El pantalón, celeste, tiene recortes y soguitas en los bolsillos.



La Moda Del Niño

④ La soltura de Marina la convierte en una modelo de "proyección" hacia el futuro. Mientras tanto, se desgrana en la cariñosa sonrisa de la foto y nos muestra una solera rosada con bolsillo en el que se dibujan corazoncitos bordados. Mangas "campanita" y un discreto volado en el ruedo.

"Patas Largas" (Pasteur 332, Subsuelo)
Calzado: Pampero infantil, de Alpargatas.





HUBO una vez una persona que terminó con las guerras para siempre, al asesinar a cuarenta y dos Papás Noel.

Todo empezó unos diez días antes de Navidad, cuando un Papá Noel del Ejército de Salvación fue asesinado en un barrio.

Un diario de la mañana traía la noticia, pero, al día siguiente otros cinco Papás Noel fueron asesinados, y el hecho apareció en la primera plana de todos los diarios del país.

Cuatro de ellos fueron asesinados mientras recolectaban fondos para el Ejército de Salvación, y el quinto fue apuñalado en la sección juguetería de Gimbel's.

¡La gente se sintió ultrajada! ¡Cómo se indignaron! Pensaban qué monstruo, qué engendro debía ser ese tipo; quiero decir: arruinarles la Navidad a los chicos asesinando a Papá Noel.

No se preocupaban por las vidas verdaderas de los hombres asesinados, tan solo era el efecto que causaba a los chicos, lo que molestaba a todos.

De manera que, al día siguiente, la ciudad estaba llena de policías, metropolitana y estadual, agentes del FBI y hasta algunos funcionarios de Inteligencia de la Marina, agentes del Tesoro y funcionarios del Departamento de Justicia, todos los que encontraron pretextos para intervenir en el caso: y otros diez Papás Noel fueron muertos, y no se atrapó al esquivo asesino. Así que, aquella noche, todos los Papás Noel que estaban trabajando, convocaron a una reunión secreta para decidir qué hacer.

Se daban cuenta de sus responsabilidades para con los chicos, pero, por otro lado, les parecía una especie de locura salir a la calle y ser atacados por ese maníaco.

De modo que, un hombre que era valiente y no tenía nada ni nadie que dependiera de él, se ofreció para salir al otro día, disfrazado y con una fuerte guardia armada.

Pero le cortaron la garganta en su cama, aquella noche. Así que, al otro día, no había Papás Noel en la ciudad.

Y la gente estaba algo así como irritable y nerviosa, y los chicos lloraban, y no parecía Navidad sin los Papás Noel. Pero, al día siguiente, una volátil mujercita de Hollywood, una actriz que buscaba publicidad, salió vestida de Mamá Noel. Y la gente y sus chicos se agolparon en torno de ella, ya que era lo más aproximado a Papá Noel que andaba por la calle, y consiguió un montón de publicidad, y no la mataron.

De modo que, al día siguiente, varias otras mujeres prominentes salieron todas vestidas de Mamá Noel, con el pelo empolvado de blanco y polleras coloradas y almohadones en sus vientres y sombreros de Papá Noel, y tampoco a ellas las mataron.

Decidieron que, a lo mejor, el maníaco había dejado de actuar, así que mandaron a la calle a un Papá Noel como globo de ensayo pero, una hora después su cuerpo era conducido en una ambulancia al Bellevue Hospital, con tres balas alojadas en él. Así que la Navidad de ese año transcurrió con Mamás Noel.

Y al año siguiente empezó a ocurrir otra vez lo mismo, de modo que, de inmediato, mandaron a las mujeres a la calle.

Al año siguiente pasó la misma cosa; y el siguiente, y el siguiente: y año tras año, este paciente y esquivo maníaco mataba a cualquier varón vestido de Papá Noel; hasta que finalmente en los diarios, en la publicidad y en las mentes humanas, Papá Noel retrocedió hacia el fondo y Mamá Noel se convirtió en la figura principal.

Quiero decir que Papá Noel todavía estaba allí. Hacía los juguetes en el Polo Norte, y se ocupaba de los elfos, pero era Mamá Noel la que viajaba en el trineo tirado por los renos, y se deslizaba por la chimenea y repartía los regalos, y encabezaba el desfile de Navidad de cada año.

Y lo divertido era que a las mujeres parecía gustarles, y se convirtió en una moda tal, que las calles, en época de Navidad, estaban colmadas de Mamás Noel. Y a medida que el tiempo pasó, ellas empezaron a hacer pequeñas alteraciones en el traje tradicional, cambiando primero el matiz rojo, y experimentando después con colores completamente distintos, hasta que al fin cada traje fue único y fantástico, hermosamente coloreado bellísimo.

Se convirtió en un verdadero honor el encabezar el desfile de Navidad.

¡Y a los chicos les encantó!

¡La Navidad nunca había sido así antes, con todas estas Mamás Noel y con toda esa excitación!

Pero, estos chicos, esta nueva generación de chicos que creció creyendo en Mamá Noel, era algo así como distintos.

Porque, fíjense, para los chicos muy pequeños Papá Noel es un Dios.

Y, para la época en que dejan de creer en Papá Noel, empiezan a ir a la Escuela Dominical y aprenden acerca de un nuevo Dios. Y este nuevo Dios no les hace regalos. Es un poco rudo.

Pero toda la vida anhelan a su antiguo Dios de la infancia, a su Dios Papá Noel.

Observen sus oraciones, los que dicen: "dame lo que deseo". Pero esta nueva generación de chicos, que crecieron creyendo en Mamá Noel, parecía tener una actitud distinta hacia las mujeres. Empezaron a elegir mujeres para el Congreso y eligieron a una mujer presidente y mujeres alcaldes, hasta que muy pronto el país estuvo gobernado entero por mujeres.

A ellas les preocupaba, sobre todo, cosas como la comida, y hubo mucha discusión en el Congreso acerca de varios regímenes; y bien pronto, hasta los más pobres tuvieron mucho que comer; y estaban interesadas en las casas, y pronto ya no hubo escasez de viviendas.

Pero había una cosa que apoyarían.

No pensaban hacerlo.

EL CUENTO ELEGIDO PARA USTED

EL ASESINO DE PAPA NOEL

Por Spencer Holst

Quiero decir, ¿qué posible razón política haría que estas mujeres mandaran a sus hombres a ser muertos? ¡Era ridículo!

De modo que, con su poder político y su poder financiero y el prestigio de los Estados Unidos, obligaron y animaron a otros países a permitir que mandaran las mujeres.

Así la guerra terminó para siempre.

Los hombres siguieron haciendo lo que siempre habían hecho. Trabajaban en fábricas, y estudiaban matemática superior, y apostaban a caballos, y repartían hielo, y discutían de filosofía.

Pero, estas discusiones sobre filosofía, no ocasionaban que la gente se muriera de hambre y se matara entre sí.

Y muy pronto, en todo el mundo, nadie estaba hambriento, todos tenían lindas casas, ya no había guerra, la gente empezó a ser feliz.

Saben, cuando uno se detiene a pensar en ello, había ocurrido una revolución mundial.

Pero el asesino, o, en realidad, el santo a quien la humanidad tanto le debía, el que planeó y ejecutó esta revolución casi incruenta, nunca fue atrapado y crucificado.

Siguió viviendo.

No, nadie descubrió nunca la identidad de este santo: es decir —ah— salvo yo.

Yo sé quién es el santo.

Oh, no tengo ninguna prueba, pero, es precisamente por eso que estoy tan seguro de que lo sé.

Porque hay una sola persona capaz de esto, hay una sola persona con el genio, la osadía, la imaginación, el valor, el amor a la gente, la avidez por la sangre y la paciencia requeridos para llevar a cabo esta, la mayor de todas las acciones. Esa persona es mi hermanita.

LA GUIA DEL MINITURISMO



Ferias Turísticas

Artesanía:
En la Plazoleta Vicente López, entre Junín y Uriburu. Los sábados de 12 a 18 y los domingos de 10 a 18.

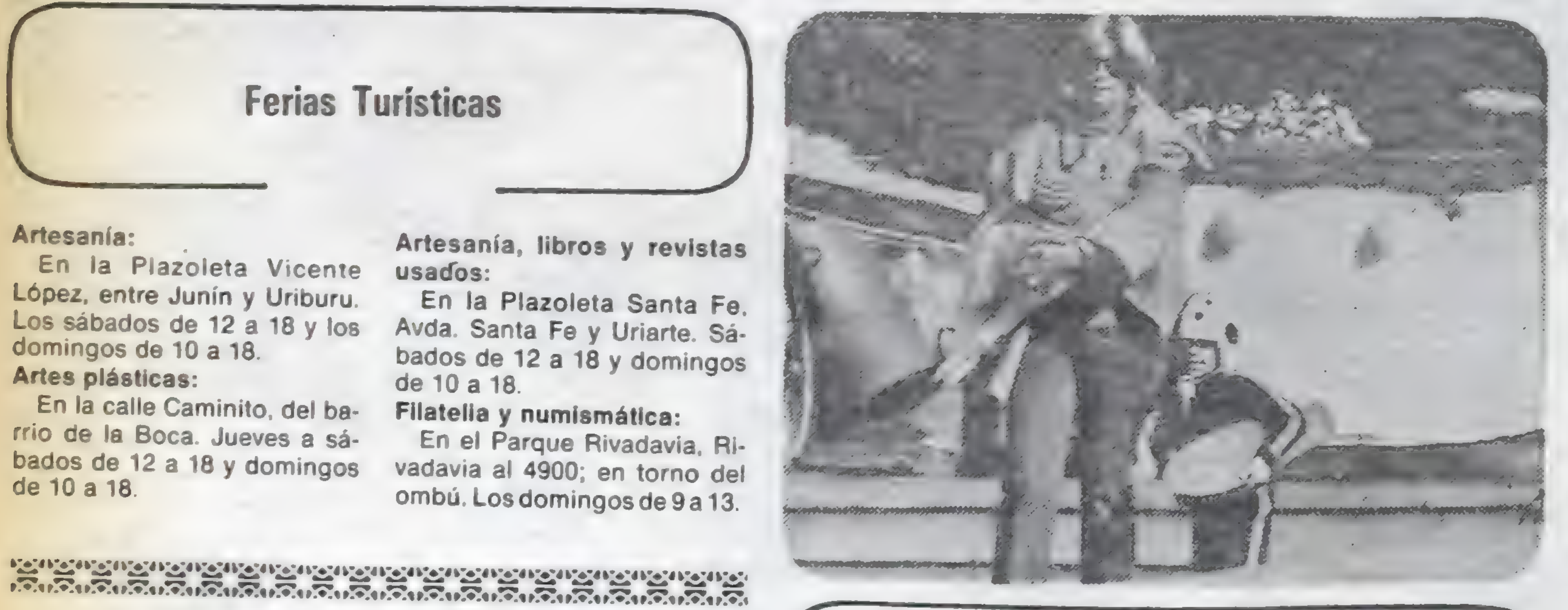
Artes plásticas:
En la calle Caminito, del barrio de la Boca. Jueves a sábados de 12 a 18 y domingos de 10 a 18.

Artesanía, libros y revistas usados:
En la Plazoleta Santa Fe, Avda. Santa Fe y Uriarte. Sábados de 12 a 18 y domingos de 10 a 18.

Filatelia y numismática:
En el Parque Rivadavia, Rivadavia al 4900; en torno del ombú. Los domingos de 9 a 13.

Espectáculos

El maravilloso mundo de la magia:
El próximo 4 de octubre se presentará, en el teatro Premier, este singular espectáculo que contará con la actuación de los 8 campeones de magia, seleccionados en el último Congreso Mundial de Magos.



Cine y Audiovisuales

"Imagen de Sudamérica":

Espectáculo que muestra las distintas imágenes del cielo sudamericano, con los paisajes de las distintas latitudes, con leyendas relacionadas con las estrellas. En el Planetario de la Ciudad de Buenos Aires, Avda. Sarmiento y Belisario Roldán. Los sábados y domingos a las 16.30, 18 y 19.30. La boletería está abierta con 2 horas de anticipación. Prohibido el ingreso a niños menores de 7 años. Mayores $ 2.000, menores (de 7 a 14 años) $ 1.000.

Exposiciones y Museos

Teatro Colón:
La escenografía y el vestuario en la historia del Teatro Colón, de la ciudad de Buenos Aires. Se expondrán bocetos de escenografías y vestuarios, realizados por los importantes artistas argentinos, entre los que figuran Basaldúa, Soldi y otros. En el salón de exposiciones de YPF, Avda. Roque Sáenz Peña 777, de lunes a viernes de 11 a 19.

Miniaturas:
Cosmetología, higiene y sanidad, en la vida cotidiana del Buenos Aires de antaño. En el Museo de La Ciudad, Alsina 412. Lunes a viernes de 10 a 20; sábados y domingos, de 16 a 20.

Club Argentino de Planeadores Albatros:
El acceso es libre, hay restaurante y confitería. Se pueden observar las maniobras de los planeadores. En San Andrés de Giles. Ruta 7 hasta el Km. 98, donde se dobla a la izquierda, por un camino señalizado.

Museo Fragata Sarmiento:
En Dársena Norte, 5ª sección, prolongación de Viamonte y Avda. Costanera. Se puede conocer el armamento, mobiliario, instrumental, objetos recordativos y la arboladura intacta de esta nave. Los sábados y domingos de 14 a 18.

Exposición floral en Escobar:
Entre el 29 del corriente y el 14 de octubre próximo se realizará en la ciudad de Belén, de Escobar, la I Muestra Floral Latinoamericana que se organiza en el marco de la XVI Fiesta Nacional de la Flor. La ciudad de Belén, de Escobar, está situada a solo 50 km de la capital, sobre la ruta 9.

La Salud de la Madre y el Niño



Comer Bien, Para Vivir Más Años y Mejor



Una Dieta Sana y Equilibrada Debe Contener Todas las Sustancias que son Necesarias Para el Normal Funcionamiento del Organismo. En Esta Nota se Indica el Valor en Calorías y Contenido Nutritivo de los Alimentos. Ningún Régimen Puede Iniciarse sin Consulta Médica

Si bien todo el mundo sabe que los alimentos son necesarios para mantener la vida, no todo el mundo sabe el valor nutritivo de cada alimento y, particularmente, de la importancia que tiene una alimentación "balanceada", esto es, que contemple **todas** las necesidades del organismo.

Por medio de los alimentos, el organismo recupera energías y obtiene elementos fundamentales para el desarrollo y funcionamiento armónico de sus funciones.

Se llama **metabolismo** el conjunto de proceos químicos mediante los cuales el organismo utiliza las sustancias nutritivas; dichas sustancias están constituidas, principalmente por:

Albúminas (proteínas)
Grasas (lípidos)
Hidratos de carbono (glúcidos)
Sales de agua (electrolitos)
Agua
Vitaminas

LA FABRICA

El organismo trabaja como una gran "**fábrica**" que recibe "**materias primas**" (alimentos) y los separa y utiliza en función de sus necesidades. En una dieta equilibrada deben participar alimentos de los tres reinos de la naturaleza (vegetal, animal y mineral).

En la "**producción**" de energía intervienen los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. En la formación y reparación de los tejidos intervienen las proteínas, las sales minerales, el agua y las vitaminas.

QUE SON LAS CALORIAS

Una "**caloría**" es la cantidad de calor requerida para elevar en un grado centígrado la temperatura de un litro de agua. Un gramo de hidratos de carbono permite desarrollar cuatro calorías, un gramo de grasas 9 calorías, y un gramo de proteínas cuatro calorías.

A título de ejemplo se puede decir que un adulto que pese 65 kilogramos y realice un trabajo sedentario, necesita diariamente una alimentación que le proporcione 2.450 calorías. (Es decir, se estima que requiere de 20 a 25 calorías por kilogramo de peso). Para los niños y los adolescentes, las necesidades de calorías son mayores por cada kilogramo de peso. Por ello, siempre es conveniente la consulta ante el médico de la familia.

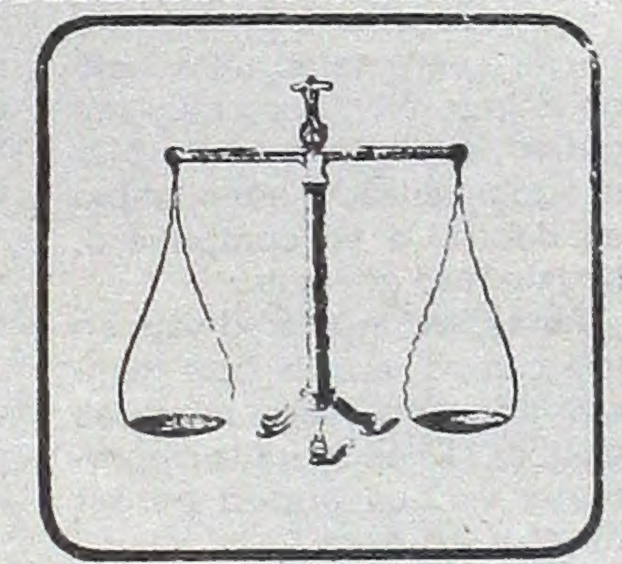
REGIMEN ALIMENTICIO

Para conocer mejor el valor nutritivo de los alimentos, es necesario saber cómo están compuestos.
carnes: contienen (término medio) 25% de proteínas, 15% de grasas; carecen de hidratos de carbono.
huevos: 6% de grasas, carecen de hidratos de carbono.
cereales: 10% de proteínas, 80% de hidratos de carbono, carecen de grasas.
leche: 3% de proteínas, 4% de grasas, 5% de hidratos de carbono.
pan común: 10% de proteínas, 1% de grasas, 53% de hidratos de carbono.
frutas: 1% de proteínas, del 6 al 15% de hidratos de carbono, carecen de grasas.
legumbres: del 2 al 35% de proteínas, del 3 al 18% de hidratos de carbono, carecen de grasas.
manteca: 85% de grasas, carece de proteínas y de hidratos de carbono.

Una alimentación sana y adecuada debe tener en cuenta la edad, el estado fisiológico y la naturaleza del trabajo que desarrolla cada persona.

Valor Calórico en 100 Gramos de Alimentos

	calorías
ACEITES Y GRASAS	
Aceite	884
Manteca	716
Tocino	712
AZUCARES	
Azúcar	385
Miel	306
CARNES	
Ave	133
Cordero	253
Hígado	134
Jamón cocido	303
Jamón crudo	308
Morcilla	258
Riñón	124
Salchichas	450
Salch. Viena	248
Seso	127
Vacuna (prom.)	129
CEREALES Y DERIVADOS	
Arroz	364
Harina	364
Pan francés	317
Quáker	390
Sémola	333
Trigo	364
CHOCOLATE	248
FRUTAS DESECADAS	
Ciruelas	274
Duraznos	281
Peras	212
FRUTAS FRESCAS	
Ananá	78
Bananá	91
Ciruela	73
Damasco	77
Durazno	52
Limón	14
Mandarina	43
Manzana	51
Naranja	30
Peras	56
Pomelo	27
Uvas	68
HORTALIZAS FRESCAS	
Acelga	27
Alcauciles	41
Apio	14
Coliflor	32
Lechuga	15
Repollo	28
Tomate	21
Zanahoria	41
Zapallo	40
Zapallito	15
HUEVO	
2 unidades	148
LECHES Y QUESOS	
Queso cuartirolo	275
Queso gruyére	401
Queso parmesano	401
Queso roquefort	401
Leche	61
Leche descremada	36
Yogur	140
LEGUMBRES	
Arvejas frescas	65
Arvejas secas	345
Garbanzos secos	364
Habas frescas	84
Habas secas	334
Lentejas secas	340
Porotos frescos	113
Porotos secos	337
PESCADOS Y MARISCOS	
Anchoas en aceite	314
Bacalao salado	375
Merluza	77
Pejerrey	87
TUBERCULOS Y RAICES	
Batata	116
Papas	79
VINO	
(10% alcohol)	76
FRUTAS SECAS	
Almendras	581
Maní tostado	590
Nueces	699



CONSULTORIO JURIDICO

Doctora María Beatriz Torres de Velazquez

Una mujer, separada legalmente y con un hijo a su cargo, a quien su ex marido ha dejado de pagarle la cuota alimentaria y amenaza, además, con despojarla de la tenencia de la criatura, pregunta sobre los derechos que le asisten. Jurisprudencia sentada y recursos personales en su favor, son explicados en forma clara y exhaustiva.

Respuesta gratuita a su problema escribiendo a: Consultorio Jurídico CRONICA. Azopardo y Garay, 1063 - Buenos Aires

Hace diez años que me separé de mi esposo por mutuo acuerdo porque bebía y cuando llegaba a casa me castigaba. De esta forma era imposible continuar viviendo, además nuestro hijito no podía crecer en ese ambiente. En el juicio de divorcio se convino en que él abonaría los alimentos para el pequeño.

A veces cumplía con su obligación y otras, no. En la actualidad, si bien viene a ver a nuestro hijo, no colabora para su mantenimiento. Además me amenaza con sacarme la tenencia del niño la cual me fue otorgada por el juez. ¿Qué debo hacer?

María E. de R. de Castelar

Su marido no tiene derecho a visitar a la criatura si no cumple con las obligaciones que ha asumido y que le corresponden. Tal es el criterio reiterado de la jurisprudencia (antecedentes judiciales en casos análogos).

Pero negarle el derecho de visita sería contraproducente para la salud síquica y moral de su hijito, a la par que crearía una distorsión en las relaciones de ambos.

Es por ello que le aconsejo, que como primera medida le plantee el problema a su esposo y trate de llegar a un arreglo extrajudicial en función del cumplimiento de la obligación alimentaria que recae sobre él.

Si no entra en razones y teniendo en cuenta que su cónyuge se comprometió en el juicio de divorcio respectivo a abonar los alimentos, debe iniciar por ante el Juzgado donde tramitó el mismo, un "**incidente de aumento de cuota alimentaria**", para obtener el **reajuste** de la cuota fijada originariamente y el cumplimiento de la obligación asumida (se llama incidente a toda cuestión que tramita por separado del juicio principal pero que tiene conexidad con el mismo).

De esta forma, usted y en representación de su hijo exigirá el pago de los alimentos que comprenden todo lo necesario para la subsistencia del menor (comida, ropa, medicamentos, etcétera). Para ello deberá remitirse a la documentación que seguramente se halla agregada en el juicio de divorcio (partidas de matrimonio y nacimiento) para acreditar los vínculos respectivos y probar el "**caudal alimentario**" de su esposo, vale decir los ingresos actuales del mismo, con todos los medios de prueba que estén a su alcance: oficios o sea informes de la empresa donde trabaja su marido y si lo hace en forma particular a través de testigos.

El Juez llamará a las partes a una audiencia de conciliación para solucionar en forma rápida y eficaz el problema.

Si en la misma no se llega a un acuerdo el juicio se abrirá a prueba para probar las posibilidades económicas de su cónyuge y las necesidades del alimentado, en este caso, el hijo de ambos.

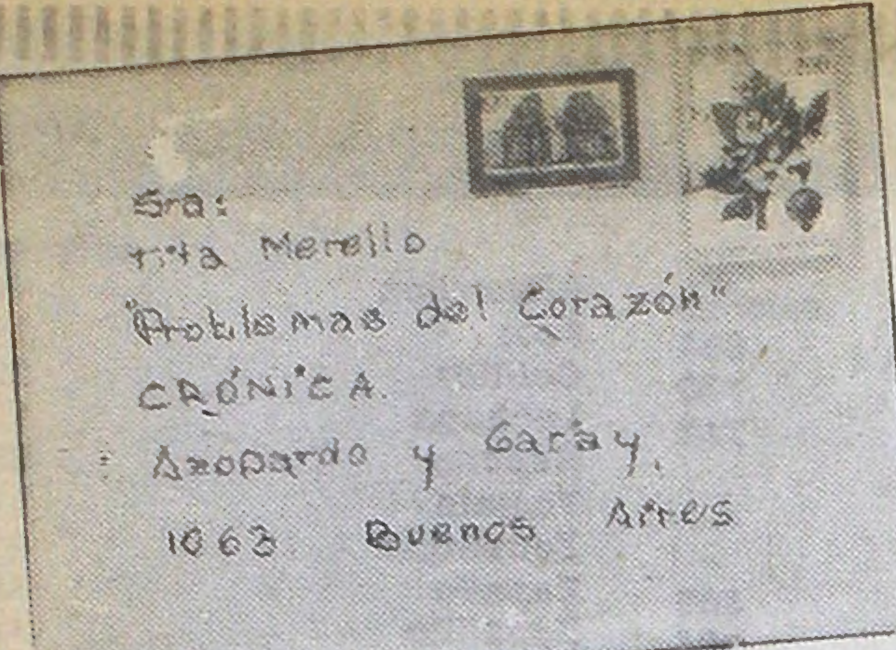
Posteriormente, el Juez dictará sentencia haciendo lugar a la demanda por usted iniciada y obligando al alimentante a cumplir con su prestación, con efecto retroactivo (desde la fecha del reclamo) e imponiéndole los costos del juicio.

La exigibilidad de la obligación del padre del menor es irreversible y no dude en que conseguirá sus objetivos para el beneficio del mismo.

El pedido que usted planteará tiene su fundamento jurídico en las previsiones del Art. 367 del Código Civil y en el Art. 638 siguientes y concordantes del Código Procesal, ello sin perjuicio de las acciones que le corresponden por la vía penal por el "**delito de abandono de personas**" conforme lo dispuesto por el Art. 106 del Código Penal y la Ley 13.944 de Incumplimiento de los Deberes de Asistencia Familiar, que sancionan el proceder de su marido con penas privativas de libertad

Tiene en sus manos la solución del problema. Trate primero de hacer entrar en razones a su esposo y de persistir en su actitud, envíele un telegrama colacionado reclamándole alimentos para el menor, bajo apercibimiento de iniciar las acciones judiciales del caso (en este sentido me remito a lo que expuse anteriormente). No se desanime y verá que en forma inmediata o mediata logrará sus objetivos, bajo la tutela de la legislación que rige la materia y con el asesoramiento de un profesional de su confianza. En cuanto a las amenazas del padre del niño en el sentido de quitarle su tenencia definitiva, cabe tener presente que para hacerla efectiva tendrá que probar que usted está incapacitada para ejercerla y en definitiva es el Juez el que resolverá el diferendo, de acuerdo con las circunstancias del caso y lo que resulte más favorable al menor.

Pero para llegar a este punto obviamente deberá reclamársela a nivel judicial mediante la promoción de un **juicio de tenencia definitiva**, que dudo que inicie, teniendo en cuenta los elementos que me aporta en su carta y fundamentalmente el proceder de su marido en cuanto al al pago de los alimentos.





PROBLEMAS DEL CORAZON

Contesta Tita Merello

Señores de CRONICA de la Mujer:
¡GRACIAS!
Gracias por acordarse de todas las mujeres que, como yo, libran la batalla diaria. Gracias por este suplemento que nos permite informarnos de temas de actualidad sin engrosar el presupuesto.
Gracias por la calidad de sus temas.
Gracias por hacernos sentir que, detrás de sus páginas, hay gente con ganas de ayudarnos a ser más gente.
Gracias por seleccionar para nosotras la moda, el maquillaje, la cocina, los consejos.
Gracias por los excelentes profesionales que participan.
Gracias porque en mi caso particular —tengo 27 años y 3 hijos— ustedes me regalan momentos de cultura y recreación, que dado el costo de las revistas, hacía mucho tiempo que no podía disfrutar.
Gracias una vez más a ustedes y al diario CRONICA que siempre está con el pueblo.
Cariñosamente
Amanda Ferraro
Almirante Brown - Temperley
Pcia. de Buenos Aires

Señora Tita Merello:

Deseo saber si por su intermedio puedo conseguir la ayuda que necesito. No puedo trabajar fuera de mi casa porque estoy enferma del corazón. Podría coser, pero necesito una máquina para ello. Mi hija mayor trabaja, pero las dos más chicas están en la escuela primaria. Mi esposo tiene reumatismo y mi suegra sufre de arterioesclerosis. El sueldo de mi hija es nuestro único recurso.

Nora Lazo
José María Moreno esq. San Carlos. Bosque Norte. Florencio Varela. Ruta 2 Km. 29. Prov. de Buenos Aires.

Nota de redacción:

Las personas interesadas en ayudar a la señora Lazo, pueden dirigirse directamente a la dirección indicada en la carta que ella hiciera llegar a esta redacción.



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Los signos friolentos: Piscis, por la circulación lenta; Géminis, por la mala oxigenación de su sangre; Capricornio, también por razones circulatorias. Los "calientes" son generalmente los signos de Fuego: Aries, Leo y Sagitario. Si su niño pisciano tirita cuando todos ustedes tienen calor, no hay que pensar inmediatamente que esté enfermo; es su naturaleza, su metabolismo.

Bajo el signo de Libra en que actualmente estamos, florece la coquetería femenina. También se incrementa la función hormonal de la mujer. Los matrimonios, la mayoría, donde no exista por supuesto una falla fundamental, pueden mejorar mucho. Conviene tener conciencia de ese agradable fenómeno, fomentando todo lo que pueda mejorar las relaciones de pareja: arreglo personal, dulzura, perdón, coquetería.

Las personas del signo Géminis son terriblemente curiosas. Esto ya se manifiesta desde la niñez. Para ofender a un geminiano —más a una geminiana— no hay nada mejor que ocultarle algo. Tampoco se debe mantener una conducta parca y discreta; ellos necesitan chismear, enterarse de todo, sin la mínima mala voluntad. Si usted tiene una amiga geminiana, no espere que le guarde sus secretos.

El signo más olvidadizo es, indudablemente, Piscis. Ellos viven en una constante ensoñación, ligeramente disociados de la realidad. Fijar detalles materiales les cuesta mucho. El escolar de ese signo cosecha muchas amonestaciones por sus distracciones. Conviene estar siempre detrás de él, haciéndole acordar sus pequeñas obligaciones.

Las personas que nacieron a la puesta del Sol, suelen ser bastante contradictorias. El Ascendente o sea Horizonte se encuentra en el signo opuesto de sus signos natales. Por ejemplo, un virginiano nacido a la puesta del Sol tiene el Horizonte en el signo Piscis, opuesto a Virgo. Por su Ascendente será un poco pisciano: soñador, idealista, olvidadizo y creativo, siendo estas virtudes bastante reñidas con la meticulosidad y mente organizada de Virgo.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

2 de octubre: Luna en Acuario, día de innovaciones en su guardarropa, estilo, y... en su modo de ser.

Los días 3-4: Luna en Piscis, trae inspiración artística y mucha espiritualidad, pero también el peligro de llegar tarde a cuantos lugares donde usted esté invitada.

Los 5-6: Luna llena o sea: Luna en Aries y Sol en Libra, oposición Luna-Sol, dos días muy hostiles para cualquier iniciativa.

Los 7-8: Luna en Tauro. Esta vez inclina a las discusiones sobre dinero, intereses. Es aconsejable efectuar esa limpieza planeada y tantas veces postergada en la casa.

HOROSCOPO SEMANAL

Por Lily Sullos

(ENTRE EL 2 Y EL 8 DE OCTUBRE)



ARIES

Amor: Los días 5-6 traen discordia y disgustos, ya que usted se pone muy nerviosa y podría actuar con injusticia...
Finanzas: Los mismos días son muy poco favorables para compras importantes o para cualquier cambio brusco. ¡No se ponga impaciente! Es muy importante ahorrar un poco, ya que pronto tendrá una gran oportunidad de comprar algo muy deseado.
Salud: Peligro de una descompostura digestiva por imprudencia o por nervios.



TAURO

Amor: Los días 7-8 le traen un gran alivio y también mayor comprensión. Son días de conquista; magnetismo especial para reconquistar amores algo mustios últimamente... No debe descuidar su arreglo personal, ni en la cocina.
Finanzas: Semana útil, los días 7-8 traen una gran oportunidad en el trabajo; usted puede exigir lo que le corresponde, pero hágalo suavemente.
Salud: Buena, pero puede haber molestias respiratorias.



GEMINIS

Amor: Los días 3-4 son bastante adversos, si usted piensa utilizarlos para un acercamiento. Sus buenos propósitos de no discutir, de perdonar, podrían convertirse en un estado de hipersensibilidad.
Finanzas: Cuidado con las inversiones o planes de mudanza. Si no lo ha hecho hasta ahora, será bastante difícil en estos momentos. Posibles gastos inesperados en la casa.
Salud: Mucha tensión nerviosa, molestias intestinales, digestión lenta.



CANCER

Amor: Los 5-6 peligro en su familia, alguien podría causar un gran disgusto por sus exigencias injustas. Le conviene mantenerse lejos de toda controversia, mostrando absoluta neutralidad.
Finanzas: Gastos familiares, pueden ser por la salud de alguien; necesidad de reponer provisiones o arreglar algo que últimamente se ha hecho emergencia.
Salud: Le conviene un régimen muy aligerado, sin fritos, sin grasas y embutidos.



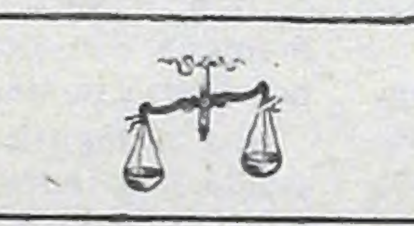
LEO

Amor: Usted se sentirá algo desconcertada ante una situación bastante confusa, sin saber qué pensar... Su habitual generosidad la inclinará a perdonar, pero los días 7-8 son muy negativos para cualquier acercamiento.
Finanzas: Pequeño tropiezo en un proyecto de viaje corto o cambio de lugar: puede faltarle lo justo para realizarlo, habiéndolo gastado anteriormente.
Salud: Digestión lenta y sensación de fatiga y desgano.



VIRGO

Amor: Los días 3-4 son muy negativos por el clima hostil: su compañero podría culparla por cualquier cosa, descargando su mal humor en usted. Le conviene atajar con dignidad, no respondiendo con agresividad a sus ataques...
Finanzas: Excelentes, Júpiter ya está ayudándola; posible solución inmediata a sus problemas, si usted pertenece al primer decanato.
Salud: Una gran mejora; si usted sigue un régimen o tratamiento, resultados positivos.



LIBRA

Amor: Cuidado con la Luna llena (los días 5-6), ya que puede ponerla en un estado de ánimo muy, pero muy negativo, todo lo que ha planeado o pensado, por ejemplo en decirle a su compañero, hágalo más adelante.
Finanzas: lo mismo vale en ese campo, en los días mencionados no haga mayores gastos, ni vende nada importante, ya que podría perder mucho dinero.
Salud: Tensión nerviosa, pero en general bien.



ESCORPIO

Amor: Los días 3-4 son los mejores: hay mucha dulzura y mucha indulgencia también, usted perdona con más facilidad que en otros momentos. Los 7-8 son todo lo contrario.
Finanzas: Lenta mejora de su situación, gracias a un cambio favorable que se opera en la esfera laboral. En casa: usted puede solucionar una pequeña emergencia con su ingenio, renovando algo viejo.
Salud: En franca mejora, si no exagera con los platos ricos en grasas.



SAGITARIO

Amor: Los días 3-4 podrían ocasionar ciertas molestias entre usted y su pareja: usted tiende a enojarse por cualquier cosa... Muy pronto llegará para usted la definición, la claridad en su corazón.
Finanzas: Júpiter está en su contra: si hasta ahora no ha efectuado ninguna inversión importante, compra, venta, cambio de lugar, no es favorable hacerlo ahora.
Salud: Conviene cuidar la función intestinal, evitando alimentos fermentativos.



CAPRICORNIO

Amor: Los 5-6: Si usted insiste, solo logrará un distanciamiento. Cualquier actitud suya aparecerá como "dura" o "inflexible".
Finanzas: Los 7-8 son los más aconsejables para cualquier conversación al respecto: un proyecto suyo para mejorar su situación mediante un trabajo extra, tendrá buen eco.
Salud: Mejora mucho, pero la semana amenaza su digestión; sea muy frugal.



ACUARIO

Amor: El mejor día es el 2; usted habla libremente, sin temores, su sinceridad cautiva y convence. Los 7-8 son un poco desagradables: una persona de su familia podría ponérsele en contra.
Finanzas: Problemas en torno de un viajecito o trámite, usted podría perder un documento u olvidar de algo fundamental en el trabajo.
Salud: Molestias respiratorias: garganta, nariz, bronquios; fatiga.



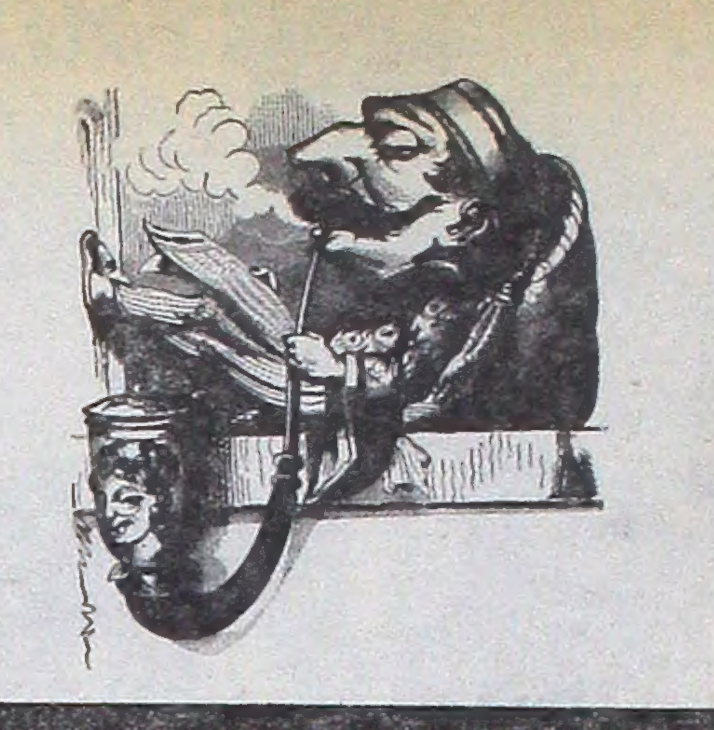
PISCIS

Amor: La Luna pisciana la favorecerá en los días 3-4, ofreciéndole la posibilidad de un reencuentro, pero... prohibido hablar de dinero.
Finanzas: Le conviene reducir gastos y desechar planes de grandes cambios; si hasta ahora no ha logrado mudarse o viajar, no le conviene hacerlo ahora. Si es usted del primer decanato de su signo, menos todavía.
Salud: Flora intestinal floja, digestión lenta; pereza.



Filósofos y Sabios Afirmaron que las Mujeres son Seres Inferiores

EL MACHISMO



Mujer, deberías ir vestida de luto y andrajos, presentándote como una penitente anegada en lágrimas, redimiendo así la falta de haber perdido al género humano. Tu eres la puerta del infierno, tu fuiste la que rompiste los sellos del árbol vedado, tu la primera que violaste la ley divina, tu la que corrompiste a aquél a quien el diablo no se atrevía a atacar de frente: tu fuiste la causa de que Jesucristo muriera...

Tertuliano (filósofo cristiano de la antigüedad)

Tertuliano era un exagerado —qué duda cabe— porque como cristiano debería haber sabido que Dios creó conjuntamente al hombre y a la mujer y los hizo **"a su imagen y semejanza"**. (Génesis 1, 27). En cuanto a la igualdad de derechos y obligaciones, el Antiguo Testamento es meridianamente nítido y preciso: **"No hay judío ni griego, y no hay siervo ni libre, no hay varón ni hembra..."** (Gal. 3, 28). Es decir, se proclama la absoluta igualdad.

Sin embargo, los seguidores de Tertuliano parecen haber sido mayoría y de esa posición —sólidamente sedimentada a lo largo del milenio medieval— apenas si pudo emerger el ideal caballeresco de la Alta Edad Media, con sus rigurosas y un tanto arbitrarias ideas respecto de los derechos del amor.

NO ERAN LOS UNICOS

Pero los caballeros medievales no eran los únicos en practicar un cerrado y oscurantista machismo. En el Código Hindú de Manú (elaborado entre 3.000 y 2.000 años antes de Cristo) se dice: **"La mujer no mira si el hombre es joven ni si es hermoso ni si es contrahecho; es hombre y basta; porque el mar jamás está harto de ríos, ni el fuego de leña, ni la mujer de hombres... Dios hizo a la mujer naturalmente perversa, enamorada de su lecho, prendada de su silla, de sus adornos y desordenada en sus pasiones..."**.

Como si no fuera suficiente con tanto antiguo testimonio, don Carlos Darwin, célebre investigador del siglo pasado, dijo en **"En el origen de las especies": "Por lo general, se admite que la intuición, la percepción rápida y acaso la imitación se dan de modo más acusado en la mujer que en el hombre"**; ¿parece un elogio, verdad? Calma, que, falta el resto: **"Pero algunas de dichas facultades son atributo de las razas inferiores (...) La diferencia fundamental entre las facultades intelectuales de ambos sexos resulta sobradamente probada por los resultados obtenidos, siempre superiores en el hombre que en la mujer..."**.

TIEMPOS MODERNOS

De modo abierto o encubierto, una corriente de misoginia (intolerancia a las mujeres) viene recorriendo el curso de la historia, independientemente de los hallazgos que van conduciendo a la evolución y perfeccionamiento de la civilización.

Según contemporáneos, el médico vienés Sigmund Freud, cayó en tales desmesuras, al atribuir a la mujer la condición de **"hombre incompleto"**.

En suma, ¿qué es el machismo? Un mito de la vida cotidiana. Un mito se elabora cuando se aislan algunos elementos constitutivos del carácter (ver recuadro) y se le otorgan el valor de una verdad absoluta e inmodificable.

Es cierto que las mujeres son suaves, intuitivas y coquetas. Pero también es cierto que saben defender con uñas y dientes la vida de sus hijos.

Y es verdad que los hombres pueden ser duros, dominantes y agresivos, pero también es verdad que a veces a ellos les rodea y abraza la tristeza, el sentimentalismo y las ganas de llorar.

Porque el hombre y la mujer han sido creados por el mismo Supremo Hacedor.

CARACTERES

FEMINEIDAD	VIRILIDAD
Suave, dulce.	**Duro, rudo.**
Sentimental.	**Frío.**
Afectiva.	**Intelectual.**
Intuitiva.	**Racional.**
"Atolondrada", impulsiva, imprevisora.	**Planificado.**
Superficial.	**Profundo.**
Frágil ("sexo débil").	**Fuerte.**
Sumisa.	**Dominante, autoritario.**
Dependiente.	**Independiente.**
Cobarde (protegida).	**Valiente (protector).**
Tímida.	**Agresivo.**
Recatada, prudente.	**Audaz.**
Coqueta.	**Sobrio.**
Voluble, inconstante.	**Estable.**
Seductora (conquistada).	**Conquistador.**
Puede llorar.	**Hombres no lloran.**
Insegura.	**Seguro.**
Pasiva.	**Activo.**
Sacrificada, abnegada.	**Cómodo.**

Julia Elena Dávalos

"Haber machismo, hay. En un plano general, el hombre argentino es machista. Como también la mujer ejerce su feminismo. Pienso que algo debe cambiar: ni tanto machismo ni tanta femineidad. Yo pertenezco de algún modo a una generación pasada. No soy una mujer de negocios, no hago manejos contables, y si no tuviera este trabajo, sería tal vez ama de casa...

La subordinación a mi marido, voluntaria, que me gusta, hace que sea una mujer que no tiene contacto con los hombres, salvo en los buenos momentos de mi trabajo. Por otra parte, no se puede atacar al machismo como una condición absolutamente negativa del hombre: es atávico. La mujer moderna para ganar otras fronteras ha entrado en ciertos límites que le exigen un comportamiento masculino: sabe entonces a qué atenerse. Yo no sufro el machismo porque tengo a mi marido. Trabajamos juntos y a él le caben los momentos que a mí, quizá, me pueden violentar o hacerme sentir el machismo. Creo que lo sufre más la mujer que está sola, cuando tiene que hacer de hombre y de mujer, mantener su casa, atender a sus hijos... Lo ideal sería ver las cosas positivas de la relación entre el hombre y la mujer. No es tan difícil..."



Edda Díaz

"Estoy en contra de todos los totalitarismos: machismo, feminismo, entre otros. No me gustan los 'ismos'. Terminemos con los extremismos...

En cuanto al otro aspecto de la cuestión, no he sufrido ninguna humillación personal de tipo machista.

En una sociedad como la de América Latina, bastante machista, es difícil hacer una carrera siendo mujer. Hasta han llegado a preguntarme si las mujeres tenemos humor... ¡como si el humor tuviera que ver con el sexo y no con la inteligencia!"



Malvina Pastorino

"En realidad, yo no puedo opinar sobre el machismo porque no lo conozco. Nunca he tenido que enfrentarme a él...

Sé también que hay gente que hace abuso de una supuesta superioridad.

Yo creo que el hombre argentino no es machista. Es compañero de la mujer y francamente accesible.

Conozco muchos matrimonios, por eso —en alguna medida— pienso que este no existe, al menos dentro de mi panorama de vida. No sé qué ocurre en otros lugares...

Además, por mi carácter no hubiera podido conocer el machismo. ¿Por qué? Porque no soporto esta actitud. No creo que sea una conducta normal. Aclaro: todos los seres humanos tienen sus derechos. Y el hecho de que no me guste el machismo, no implica que no se respete al hombre como hombre. Pero de ser hombre a ser machista, hay una gran diferencia".

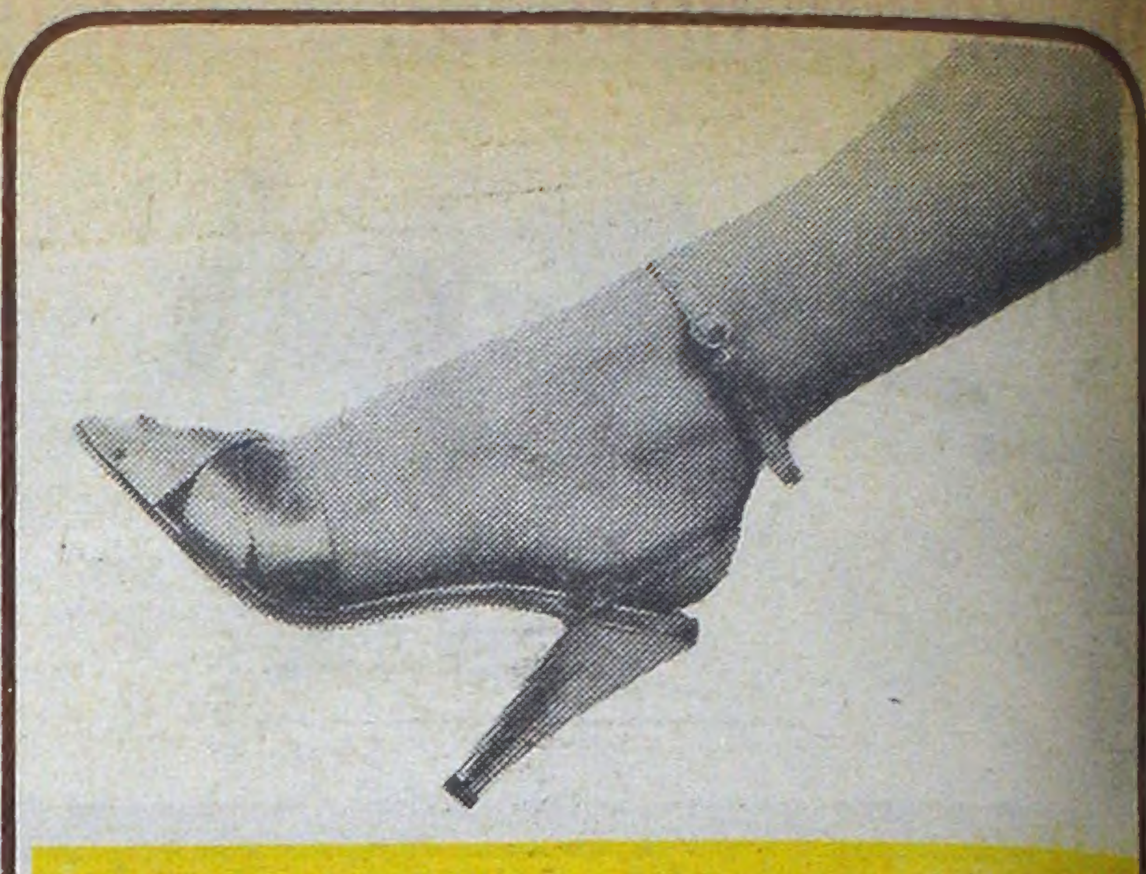




Estilo "antiguo" para esta sandalia de gamuza colorada. En la punta, una clásica abertura.



Para la noche, una elegante sandalia en gamuza negra. El detalle, en dorado y plateado.



En cuero, metalizado en tono verde, esta vistosa sandalia para vestir en simpáticas veladas.

SANDALIAS, LAS PREFERIDAS EN EL FRESCO ANDAR PRIMAVERAL

Sandalias y chinelas, en gamuza o cuero, en modelos supermodernos o muy clásicos, serán las "infaltables" de esta temporada.



Con un destacadísimo moño adelante se presentan estas chinelas, en fulgurante azul francia.



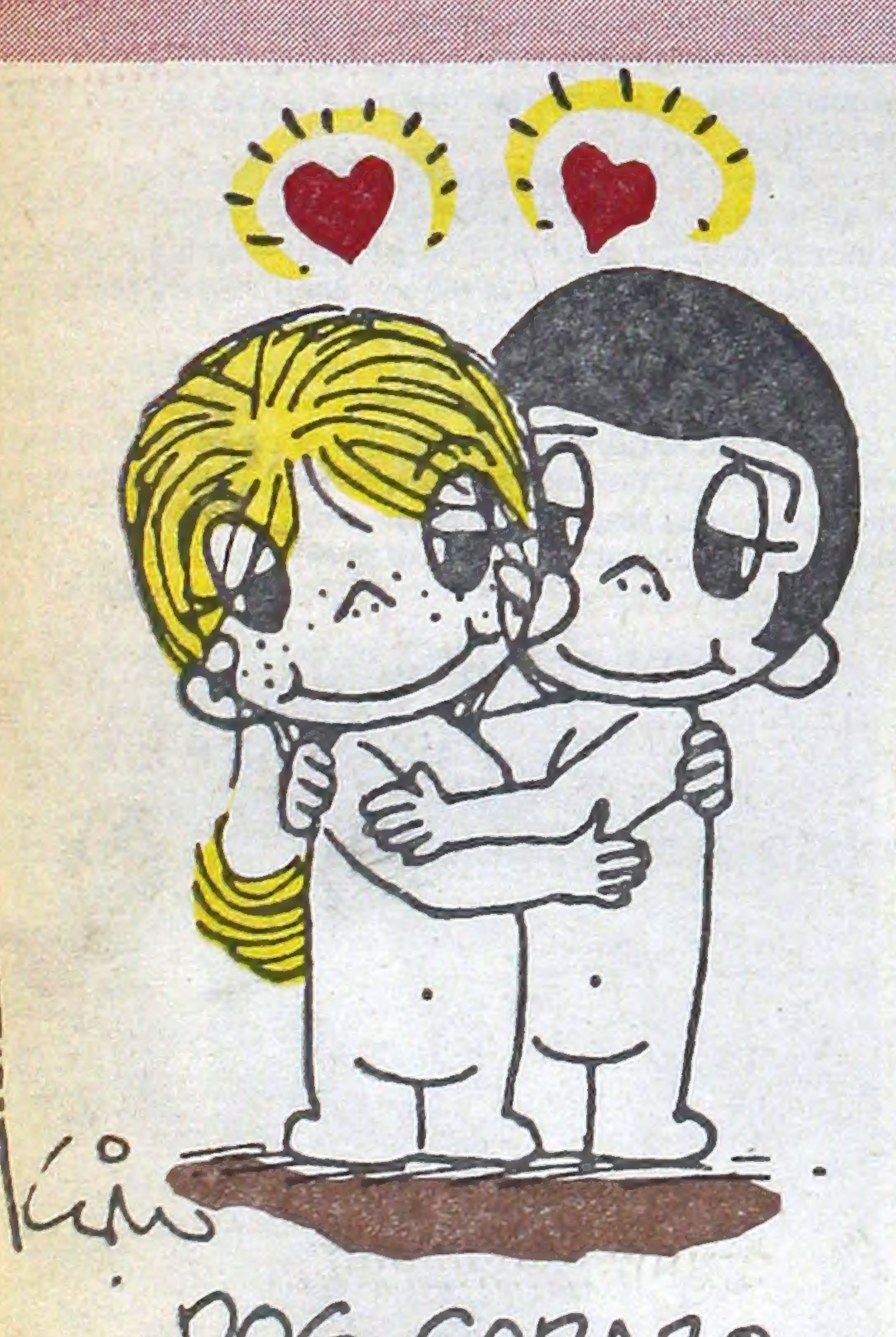
En una gama de variados colores se muestra una sandalia, cuyas tiritas han sido entrelazadas.



Para la comodidad cotidiana: sandalias muy prácticas de taco bajo, en gamuza color beige.

Dirección: "Mc Shoes"





amor es...

